



OBSAH

642 609

MORAVSKÁ ZEMSKÁ
KNIHOVNA

sign. 2-1779.676

Úvod

Radost z běhu

8

8

1 příl.

BĚHEJTE – A VŠE POBĚŽÍ SNÁZ

13

Běh přináší lepší pocit ze života

Vyběhat se z krize

13

14

S běháním budete všestranně fit

Proč je běh tak zdravý

18

18

OPTIMÁLNÍ BĚŽECKÉ VYBAVENÍ

25

To nejdůležitější – běžecká obuv

Na čem záleží při nákupu běžecké obuvi

25

26

Nejlepší oděv běžce

Správná skladba oblečení

29

30

Běžecké oblečení do větru a deště

32

JAK SE SNADNO NAUČÍTE BĚHAT

35

Krok za krokem

Jak překonat počáteční potíže

35

36

Skladba tréninku pro začátečníky

38

Jak absolvovat trénink bez problémů

42

JAK SPRÁVNĚ BĚHAT – OPTIMÁLNÍ STYL

47

Naučte se podruhé běhat

47

Nejlepší způsob běhu

48



Zlepšení koordinace	52
Běžecská škola s Utou Pippigovou	52
CO SE V TĚLE ODEHRÁVÁ PŘI BĚHU	59
Základ našeho biologického systému	59
Tréninkový efekt – superkompenzace	60
Náš motor – energetická látková výměna	64
Jak se mění svaly	69
Trénink podle tepové frekvence a laktátu	71
SYSTEMATICKÝ BĚŽECKÝ TRÉNINK	79
Jak můžete zvýšit svou kondici	79
Plánování tréninku – jak na to	81
Optimální výkon	83
Formy běžeckého tréninku	87
Tréninkové plány pro praxi	93
Vědte si běžecký deník	99
Fit v každém klimatu	100
Jak přečkat zimu	100
Jak odolávat slunci	102
Horský běh – vrcholek volá!	104
Ultraběh – když je maraton příliš krátký	105
Vysokohorský trénink – hop nebo trop?	107





MARATON – BĚH AŽ NA DORAZ 113

Život je maraton 113

Soukromá Olympie 114

Za deset týdnů maratoncem 117

Tréninkové plány 124

Taktika – běhání hlavou 134

Tréninkový plán v ročním cyklu 136



POSILOVÁNÍ A UVOLŇOVÁNÍ SVALŮ 143

Strečink dělá divy 143

Pak má strečink smysl 144

Jak správně protahovat svaly 146

Posilování 149

Jak se správně uvolnit 152

Dej si pauzu – méně bývá více 153



KROSOVÝ TRÉNINK JAKO KOMPENZACE 157

Změna sportu prospívá 157

Nejlepší alternativy běhání 159



ZDRAVÁ VÝŽIVA ZDROJEM VĚTŠÍ ENERGIE 165

Fit s vyváženou stravou 165

Nedostatek v přebytku 166

Stavební látky těla 170

Výživa běžců	181
Co mám před během jíst?	182
Co tělo při běhu a po něm dobře stráví	185



ŽENY A BĚH – MALÉ ROZDÍLY 189

Od slavností Héry k Utě Pippigové	189
Výkonnostní rozdíly mezi ženami a muži	190
Dopady na zdraví	193
Vybavení a bezpečnost	196



PRVNÍ POMOC PŘI ZRANĚNÍ 199

Běh je dřina	199
Nebezpečí přetížení	200
Léčení častých obtíží	203
Domácí recepty od A do Z	204

CO SE KDY KONÁ – SETKÁNÍ A TERMÍNY 211

Běh s expertem se vyplatí	211
Nejatraktivnější běžecké semináře	212
Běh na všech kontinentech	214



Literatura	218
O této knize	219
Rejstřík	220